

ほけんだより



2017. 2. 16

さいたま市立桜木中学校
保健室

桜木中でもかぜやインフルエンザで欠席する生徒がちらほら。みなさんは自分でできる予防策、やっていますか？先日、校長先生が朝礼でお話されていた石けんでの手洗い。ウイルスは「手」を介して体の中に侵入することが多いので、手洗いが大切とされているんですよ。ぜひ実践してくださいね♪



教室の温暖化を防ごう！

みなさんの教室は休み時間に窓を開けて換気をしていますか？（保健委員がやめている…はず）この寒い季節は、できるだけ暖かい教室で過ごしたい気持ちになりますよね。でも、換気をしないと教室の中は、みなさんの吐き出す息と暖房で「プロ温暖化」状態になってしまいます。

教室の温暖化が進むと…

★ 室温、二酸化炭素の濃度が上昇

↓
眠くなる!!



★ ほろりやかぜのウイルスが飛び回る

↓
かぜやアレルギーの原因に!



★ においがこもる

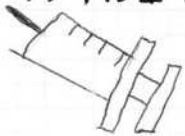
↓
気分が悪くなる



今日の保健委員会コーナー

冬に流行る病気とその予防法

○ インフルエンザ **症状** のびの痛み、発熱、鼻水、関節痛など



予防 手洗い、うがい、換気、マスク、予防接種

○ ノロウイルス **症状** 気持ち悪い、発熱、腹痛、下痢、おう吐



予防 手洗い、うがい、部屋の掃除

○ マイコプラズマ肺炎 **症状** せき、発熱、頭痛

予防 手洗い、うがい、マスク

○ 溶連菌感染症 **症状** 発熱、小い紅発疹、いちご舌、頭痛



予防 手洗い、うがい、マスク

○ RSVウイルス **症状** 発熱、気管支炎、せき



予防 手洗い、うがい、消毒

担当は1年生保健委員会です!

教室の温暖化を解消するためには

休み時間ごとに窓を開け、空気を入れ替えましょう。さわやかな空気を取り込み、かぜや眠気を吹き飛ばしましょう!!



自分の心の声、聞いてみませんか?

保健室の中央テーブルには、14色のカラーボトルが並んでいます。これは、「TCカラーセラピー」に使うボトルです。カラーセラピーとは「色彩療法」として色の科学的な力を借りて、自分と向き合うものです。（占いや性格分析ではありません）



自分ってどんな人だろう? 自分自身と向き合いたい時や、もやもやして悩んでいることと向き合いたい時に利用してみてもどうですか? 体験した人はビックリしたり、涙したり様々。でも自分と向き合うってとっても大切なことだと思いますよ。

色でおもしろいです!



興味のある人は、ぜひ石高先生に声をかけてみてくださいね!

IT先生は、TCマスターカラーセラピストの資格を持っています。安心して受けてみてくださいね♪

BODY

今日は、生徒のみなさんに人気のある心理テストです。
当たっているかどうか...楽しんでくださいね!

Q おとぎ話と聞いて、あなたがまず
思い浮かべるキャラクターはどれですか?

- A. 浦島太郎
- B. 桃太郎
- C. かぐや姫
- D. シンデレラ

このテストでわかるのは、人に優れているあなたの
本質です。神話やおとぎ話は、あなたの中に根づいて
いる本質を象徴しているため、すぐ思い浮かべて
キャラクターから、あなたの基本的な性格の長所が
見えてくるのです。

A. 浦島太郎を選んだあなた... 努力家

能力を発揮するまでに時間(はかかるけれど、いったん
行動を起こすと、持ち前の意志の強さと努力で
驚異的な成果をあげられる。あまいことや
いいかげんなことが苦手、約束をきちんと守る
小性格と粘り強さは、大きく信頼される長所でしょう。



B. 桃太郎を選んだあなた... アイドル

気配り上手で協調性があるので、いつも何となく周りに
人が集まる人気者タイプ。また、物事にこだわ
らない性格のため、男女問わず「親しみやすい」と
安心させ、知り合いになりたい人も多いはず。
その気配りを忘れずにいてくださいね。



C. かぐや姫を選んだあなた... マドンナ

人に対して深い思いやりを持ち、争いを嫌う
タイプ。立場の弱い人にはなるべく手を貸して
助け、肩かまわずにいられない、根っからやさしい
小性格。周りが平和に保たれていることが望みで、本来の
あなたでいるだけで、周囲のみんながやさされる
ケースが多いでしょう。



D. シンデレラを選んだあなた... 熱血漢

自由をこよなく愛する人で、自分の意思だけで
なく、他人の気持ちも尊重できる、フェアな精神を
持ったタイプ。アグレッシブなあなたは行動範囲も
広く、何事も真剣に取り組むことができるでしょう。
そんなスタイルが周りを活気づかせ、生き生きとさせるでしょう。



Q 日だけ動物にふけるとします。あなたは
どんな生き物にふってみたいですか?

- A. 大空を羽ばたくコンドル
- B. きれいな熱帯魚
- C. 海を自由に泳ぐイルカ
- D. 競馬の競争馬

このテストでわかるのは、あなたが今変えたいものです。
生まれ変わりたいという願望は誰にもあるもの。動物を
思い浮かべる時、その姿形だけでなく、その動物が
すむ環境もキーワードとなります。

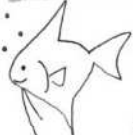
A. コンドルを選んだあなた... 平凡な毎日

これまでとは全く異なる世界を経験してみたいと思っ
ていませんか? 旅行へ出かけて自分探ししてみたり、
新たに未知な知識を得たりしたいのです。超趣味に
使える時間や自由のない今に不満があり、未知の
体験をする事で、ストレスから解放されたいと感じているのかも。



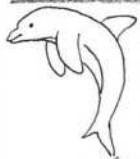
B. 熱帯魚を選んだあなた... 人間関係

人間関係に悩みがちなようです。そのため
人と話すことがちょっとうしろ向きになりしている
のでは? 今は心にダメージを抱えた状態なので
疲れを感じた時には、友達や勉強、仕事から、一時的に
距離をおくことが必要かもしれません。



C. イルカを選んだあなた... 孤独と不安

人に愛されたい欲求が強いタイプです。例えば
失恋などを経験し、深く傷ついているのでは?
自分が思っている以上にあなたは今、人の
ぬくもりや愛情を求めているようです。お互いにいざわり合える
相手の存在を心から望んでいるようです。



D. 競争馬を選んだあなた... 焦り

誰かがライバル視して、その人に対しては
負けたくないという闘志に燃えています。
仕事や目標に対して貪欲になっている時期と
いえ可。目の前のことだけに集中し、脇目もふらずに
熱中して、実力を発揮したい時のようです。



どうでしたか? 当たっていたでしょうか? あくまで参考に...

参考文献: 当たる! 奇跡の心理テスト